

Betriebsanleitung

Excalibur Obst- und Gemüsetrockner

Einführung

Als Columbus begann, die Welt zu entdecken, waren die Nina, die Pinta und die Santa Maria höchstwahrscheinlich mit getrockneten Früchten, Gemüse und Trockenfleisch beladen, um den Hunger der Crew zu stillen.

Auf ägyptischen Hieroglyphen sind Zeichnungen von Menschen, der Sonne und diversen Speisen abgebildet. Vielleicht stellten diese Zeichnungen detaillierte Methoden dar, mit denen die frühgeschichtlichen Menschen ihre Ernte haltbar machten. Heutzutage ist die Konservierung von Lebensmitteln durch Trocknen dank der Modernisierung der antiken Trockentechniken an der Sonne so einfach wie das Einmaleins.

Der Excalibur Lebensmitteldehydrator beruht auf einem einfachen Prinzip: Er entfernt Wasser aus Lebensmitteln durch ständige Zirkulation von warmer Luft, die mit einem Thermostat kontrolliert wird. Die verschiedensten Lebensmittel können mit diesem Gerät dehydriert werden – von goldglänzenden, frisch geernteten Maiskolben bis hin zur zuckersüßen Ananas. Aber Obst und Gemüse sind nicht die einzige Art von Lebensmitteln, die man mit einem Lebensmitteldehydrator konservieren kann! In Scheiben geschnittenes Rindfleisch, Huhn, Fisch oder sogar Wild kann in einer Kombination verschiedener Saucen und Gewürze mariniert und problemlos zu hausgemachtem Pökelfleisch verarbeitet werden. Ein Päckchen Joghurtcreme auf einem Blatt Paraflexx™ oder Plastikfolie trocknet und verwandelt sich in einen toffeeartigen Snack von saftiger Farbe.

Die Betriebskosten für Ihren Excalibur Lebensmittelhydrator betragen circa 1 bis 3 Cents pro Stunde. Wenn Sie Ihren Excalibur benutzen, werden Sie schnell feststellen, dass sich Ihre geringfügige anfängliche Investition im Vergleich zu den traditionellen Methoden zur Herstellung von Konserven oder zum Einfrieren schnell bezahlt macht.

Sicherheitshinweise und Bedienungsanleitung

Bei der Benutzung elektrischer Geräte sollten immer drei grundlegende Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden:

1. Lesen Sie alle Anweisungen genau durch.
2. Berühren Sie keine heißen Oberflächen.
3. Schützen Sie sich vor elektrischen Gefahren, indem Sie keine Teile des Dehydrators, Kabel oder Stecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
4. Bei der Benutzung von Geräten durch Kinder oder in der Reichweite von Kindern ist strenge Aufsicht notwendig.
5. Ziehen Sie den Netzstecker ab, wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist und bevor Sie es reinigen. Lassen Sie das Gerät erst abkühlen, bevor Sie Teile ein- oder ausbauen.
6. Benutzen Sie keine Geräte mit beschädigtem Kabel oder Stecker oder nachdem das Gerät Störungen aufgewiesen hat oder in irgendeiner Weise beschädigt wurde. Lassen Sie das Gerät bei einem autorisierten Kundendienst in Ihrer Nähe untersuchen, reparieren oder einstellen.
7. Der Gebrauch von Zubehörteilen, die nicht vom Gerätehersteller empfohlen wurden, kann zu Gefahr führen.
8. Scharfe Gegenstände sollten nicht innerhalb des Dehydrators verwendet werden.
9. Lassen Sie das Kabel nicht über den Rand des Tisches oder Tresens hängen und achten Sie darauf, dass es keine heißen Oberflächen berührt.
10. Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
11. Stellen Sie das Gerät weder auf eine heiße Gas- oder Elektroherdplatte noch in die Nähe davon. Stellen Sie das Gerät auch nicht in einen heißen Ofen.
12. Stecken Sie immer zuerst den Netzstecker in die Steckdose, bevor Sie das Gerät einschalten. Schalten Sie das Gerät erst „*aus*“ (*OFF*), bevor Sie den Netzstecker abziehen.
13. Verwenden Sie das Gerät nicht zu einem anderen als dem Bestimmungszweck.
14. Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Tuch und sanften Reinigungsmittel.
15. *Bewahren Sie diese Anleitung auf!*

Bedienungsanleitung

Die Bedienung Ihres Excalibur ist extrem einfach. Verbinden Sie als Erstes Ihr Gerät mit der Netzsteckdose. Schieben Sie dann vorsichtig mit beiden Händen (um Kippen zu vermeiden) die mit dem Produkt beladenen Bleche in Position. Wenn sich die Bleche an ihrem Platz befinden, setzen Sie die Tür wieder ein* und stellen Sie am Thermostat die gewünschte Temperatur ein.

1. Stellen Sie den Dehydrator auf eine glatte, trockene Fläche.
2. Legen Sie das Produkt auf die Bleche. Setzen Sie die Tür in das Gerät ein.*
3. Stecken Sie den Netzstecker in eine 220-Volt-Standardsteckdose.
4. Stellen Sie die gewünschte Temperatur am Thermostat ein.
5. Wenn das Produkt dehydriert und getrocknet ist, lassen Sie es abkühlen. Auf den Seiten 7 - 11 finden Sie Hinweise, wie lange die einzelnen Lebensmittel trocknen müssen und wie Sie prüfen können, ob sie richtig trocken sind. Packen Sie das getrocknete Produkt anschließend in luftdichten Lebensmittelbehältern ab.

Die richtige Benutzung der Tür wird auf Seite 24 beschrieben.

Temperaturanleitung

Auf Ihrem Excalibur-Gerät befindet sich eine praktische farbige Temperaturanleitung. Indem Sie sich an diese Anleitung halten, können Sie sicher sein, dass Sie Ihre Produkte mit den geeigneten Temperaturen trocknen. Bei zu hohen Temperaturen kann das Produkt außen zu schnell trocknen und eine Kruste bilden, während es innen feucht bleibt. Bei zu niedrigen Temperaturen erhöht sich die Trockenzeit und damit auch der Stromverbrauch.

Trockendauer

Auf den Seiten 7 – 11 finden Sie ungefähre Angaben zur Dauer des Dehydriervorgangs für einzelne Obst- und Gemüsesorten. Die Trockenzeiten richten sich allerdings in hohem Maße nach einer Reihe von Faktoren, beispielsweise Luftfeuchtigkeit, Feuchtigkeitsgehalt des zu trocknenden Produkts sowie die Zubereitungsmethode.

Luftfeuchtigkeit: Die Luft muss zirkulieren. Stehende Luft nimmt in kurzer Zeit so viel Feuchtigkeit auf, wie sie kann, und dann findet kein Trockenvorgang mehr statt. Das Trocknen muss ein kontinuierlicher Prozess sein, um das Wachstum von Mikroorganismen zu verhindern. Erfragen Sie die aktuelle Luftfeuchtigkeit bei Ihrem örtlichen Wetterdienst. Je näher die Luftfeuchtigkeit sich an 100 % annähert, desto länger braucht Ihr Produkt zum Trocknen.
Feuchtigkeitsgehalt: Der tatsächliche Wassergehalt im Produkt, das Sie trocknen möchten, wirkt sich ebenfalls erheblich aus. Denken Sie daran, dass der Wassergehalt von Obst oder Gemüse variieren kann. Zum Beispiel spielt es eine Rolle, wie viel es während des Anbaus geregnet hat. Auch Umweltfaktoren und die Reife des Produkts sind von Bedeutung.

Scheibenschnitt: Das Schneiden in gleichmäßige Scheiben ist der letzte Faktor, der zur Länge des Trockenzyklus beiträgt. Wenn das Produkt, das Sie trocknen, richtig geschnitten ist (Scheiben von höchstens 6 mm Dicke) und gleichmäßig in einer einzigen Schicht auf den Trockenblechen verteilt liegen, dann sollten Ihre Trockenrezepte gelingen!

Reinigung

Ihr Gerät lässt sich einfach reinigen, sowohl von innen als auch von außen. Wischen Sie das Gerät mit einem feuchten Schwamm und warmem Seifenwasser ab und spülen Sie gründlich. Die Bleche können einfach auf dem obersten Ablagegestell des Geschirrspülers gespült werden. Durch die abnehmbaren Gittereinlagen der Bleche kann die Luft vollständig um das Produkt herum zirkulieren. Diese Konstruktion der Bleche verhindert zudem, dass sich auf der Unterseite der Stücke Feuchtigkeit ansammelt. Dadurch werden die Lebensmittel so gleichmäßig wie möglich getrocknet.
Ihr Excalibur ist mit einer abnehmbaren Tür ausgestattet. Diese getönte Tür verhindert, dass Licht die Farben Ihres Produkts ausbleichen oder dass diesen beim Trocknen Nährstoffe entzogen werden. Behandeln Sie die Tür sorgsam, damit sie nicht verkratzt. Reinigen Sie sie nur mit einem feuchten Schwamm oder mit einem weichen Tuch.

TEMPERATUR

Temperatur

Der Thermostat kann auf Temperaturen von 45°C bis 84°C eingestellt werden.
Die Geräte mit 5 und 9 Blechen enthalten keinen Timer, sondern der Ein-Aus-Schalter befindet sich im Thermostat. Durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn können Sie das Gerät ausschalten.
Durch Drehen im Uhrzeigersinn können Sie die gewünschte Temperatur einstellen.

AUS
TIMER

Timer

Bei Geräten mit 26-Stunden-Timer ist der Timer zugleich der Ein-Aus-Schalter.
Durch Drehen des Schalters auf die gewünschte Zeiteinstellung können Sie die Trockendauer einstellen.
Während der Timer läuft, zeigt der Schalter die verbleibende Zeit an. Informationen über die Trockendauer einzelner Lebensmittel finden Sie auf den Seiten 7 – 11.

Vorbereitung

Bei der Vorbereitung Ihres Produkts zum Trocknen können Sie wirklich nichts falsch machen. Und wenn Sie sich noch an diese Anleitung halten, ist Ihnen der Erfolg sicher!

• Schneiden Sie Ihre Lebensmittel in gleichmäßig dicke Scheiben.
• Versuchen Sie, die Scheiben höchstens 6 mm dick zu schneiden. (Außer Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche, Kirschen, Weintrauben, Johannisbeeren, Pflaumen und sonstige kleine, weichfleischige Früchte, die zum Trocknen halbiert oder geviertelt werden können. Einzelheiten erfahren Sie in *Preserve It, Naturally! (Natürlich konservieren!)*.) • Gewürfelte Produkte sollten nicht zu klein geschnitten werden, weil sie beim Trocknen schrumpfen und sonst durch das Gitter fallen können.
• Fleisch sollte für die Verarbeitung zu Pökelfleisch 4,8 mm dick geschnitten werden. Überschüssiges Fett sollte vor dem Trocknen entfernt werden.
Preiswertere Stücke sind in der Regel magerer, weil sich nicht genug Fett durch sie „hindurchzieht". Diese Stücke sind ideal für selbstgemachtes Pökelfleisch! Schneiden Sie dieses Fleisch in Scheiben, und zwar quer zur Faserung. So wird es zarter. Schneiden Sie parallel zur Faserung, wenn es sich um ein zarteres Stück Fleisch handelt.
• Obst und Gemüse kann mit intakter Schale getrocknet werden. Das gilt allerdings nicht für Obst oder Gemüse mit unverdaulicher Schale, wie beispielsweise Ananas, Kiwi, Papaya, Kokosnuss, Rüben und Süßkartoffeln.

Vorbehandlung

Wenn Sie Obst oder Gemüse mit dem Excalibur Lebensmitteldehydrator trocknen, brauchen Sie dieses nicht unbedingt vorzubehandeln.
Dank der kurzen Trockenzeiten und kontrollierten Bedingungen, unter denen Ihr Gerät funktioniert, trocknet Ihr Produkt, bevor es verderben kann. Allerdings kann die Vorbehandlung hilfreich sein zur Erhaltung:

• der Farbe: Die Oxidation von Obst oder Gemüse wie Äpfeln und Kartoffeln wird verringert, so dass diese nicht braun werden.
• der Nährstoffe: Der beim Trockenvorgang auftretende Nährstoffverlust wird so gering wie möglich gehalten.
• der Beschaffenheit: Die Wahrscheinlichkeit, dass die Obst- bzw. Gemüsefasern zersetzt werden, wird verringert.
Es gibt im Wesentlichen zwei Arten von Vorbehandlung: durch Tauchbad oder Blanchieren.

Tauchbad

Das Tauchbad ist eine Behandlung, mit der vor allem Früchte oder Gemüse vor der Oxidation geschützt werden. Sie können diverse Tauchlösungen für die Vorbehandlung ausprobieren:

• Natriumbisulfit: Bei Vermischung von Natriumbisulfit mit Wasser entsteht eine flüssige Form von Schwefel. Das ist das wirksamste und zugleich kostengünstigste Oxidationsschutzmittel. Verwenden Sie nur Natriumbisulfit von lebensmittelsicherer, speziell für die Dehydrierung geeigneter Qualität. (Bei Ihrem Excalibur-Händler erhalten Sie auch Excalibur Natriumbisulfit.)

Falls Sie gegen Schwefel allergisch sind, sollten Sie vor der Verwendung von Natriumbisulfit als Tauchlösung Ihren Arzt konsultieren.

• Obst: Vermischen Sie 1½ - 2 TL Excalibur Natriumbisulfit mit 4 l Wasser. Tauchen Sie Fruchtscheiben fünf Minuten lang in die Lösung ein. Halbierte Früchte müssen fünfzehn Minuten lang eingetaucht werden. Spülen Sie das Obst anschließend mit Wasser ab.

• Gemüse: Wird nur für das Dampfblanchieren empfohlen. Fügen Sie 1 TL Excalibur Natriumbisulfit je 250 ml dampfendes Wasser hinzu und blanchieren Sie das Gemüse wie üblich. Dieses Verfahren wird insbesondere für Gemüse empfohlen, das länger als drei Monate gelagert werden soll.

• Ascorbinsäure-/Zitronensäuretauchlösung ist einfach eine Art Vitamin C. Zitronensäure kommt in allen Zitrusfrüchten vor. Diese zitrusartigen Tauchlösungen erhalten Sie in Drogerien oder Reformhäusern in Kristall-, Pulver- oder Tablettenform. Tauchen Sie das vorbereitete Obst zwei Minuten lang in eine Lösung aus 2 EL Pulver auf 1 l Wasser ein.

• Obstsaft-Tauchlösung: Zitrussäfte wie Ananas-, Zitronen- oder Limonensaft können als natürliches Oxidationsschutzmittel eingesetzt werden. Rühren Sie 250 ml Saft in 1 l lauwarmes Wasser und tauchen Sie das Produkt 10 Minuten lang in diese Lösung ein. (Hinweis: Obstsaft weist nur 1/6 der Wirksamkeit von reiner Ascorbinsäure auf und kann seinen Geschmack auf Ihr Produkt übertragen.)

• Honig-Tauchlösung: Honig-Tauchlösungen werden häufig zur Herstellung von Trockenobst verwendet. Viele Trockenfrüchte, die im Gemüseladen oder in Reformhäusern erhältlich sind, wurden mit dieser Methode behandelt. Durch den Honig wird das Obst deutlich süßer und auch kalorienreicher! Lösen Sie 100 g Zucker in 750 ml heißem Wasser auf. Lassen Sie die Lösung abkühlen, bis sie lauwarm ist, und fügen Sie 250 ml Honig hinzu. Tauchen Sie die Früchte in kleinen Stapeln ein, nehmen Sie sie dann mit einem Schöpflöffel aus der Lösung heraus und lassen Sie sie vor dem Dehydrieren sorgfältig abtropfen.
Halten Sie sich bei der Verwendung eines Tauchbads immer genau an die obigen Anweisungen. Lassen Sie das behandelte Obst bzw. Gemüse anschließend gründlich abtropfen. Der letzte wichtige Schritt besteht darin, überschüssige Feuchtigkeit mit einem Papiertuch abzuwischen und das Obst oder Gemüse in den Dehydrator zu legen. Durch überschüssige Feuchtigkeit auf dem Obst oder Gemüse wird der Trockenzyklus verlängert.

Blanchieren

Das Blanchieren als ein Mittel zur Vorbehandlung kann in kochendem Wasser oder durch Dünsten des Produkts durchgeführt werden. Diese Vorbehandlung wird manchmal auch als „Brühen“ oder „Abwällen“ bezeichnet. Diese Methode eignet sich sehr gut für hartschaliges Obst (das manchmal eine natürliche Schutzschicht aus Wachs aufweist) wie Weintrauben, Pflaumen, Preiselbeeren etc. Durch 1- bis 2-minütiges Kochen der Früchte in siedendem Wasser „reißt“ die Schale, so dass die Feuchtigkeit leichter entweichen kann. Dadurch wird die Trockenzeit verringert.

• Wasserblanchieren: Füllen Sie eine große Pfanne mehr als zur Hälfte mit Wasser. Bringen Sie das Wasser zum Kochen und rühren Sie das Obst oder Gemüse direkt in das siedende Wasser hinein. Decken Sie die Pfanne zu und blanchieren Sie das Obst bzw. Gemüse ca. drei Minuten lang.
Nehmen Sie das Obst bzw. Gemüse aus dem kochenden Wasser heraus und legen Sie es zum Abkühlen in eiskaltes Wasser. Wischen Sie das Produkt mit einem Tuch ab, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Ihr Produkt ist jetzt zum Trocknen bereit.

• Traditionelles Dampf*blanchieren:* Füllen Sie einen herkömmlichen Dampfgarer in Pfannenform 5 cm hoch mit Wasser. Legen Sie anschließend das Obst bzw. Gemüse auf den oberen, perforierten Bereich. Bringen Sie das Wasser rasch zum Kochen und lassen Sie es ca. vier Minuten lang kochen.
Nehmen Sie das Obst bzw. Gemüse aus dem kochenden Wasser heraus und legen Sie es zum Abkühlen in eiskaltes Wasser. Wischen Sie das Produkt mit einem Tuch ab, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Ihr Produkt ist jetzt zum Trocknen bereit.

***• Elektrischer* Dampfkochtopf:** Der elektrische Dampfkochtopf eignet sich womöglich am besten zum Blanchieren. Er hilft bei der Erhaltung der Nährstoffe, bewahrt die lebhaftesten Farben und verstärkt den natürlichen Geschmack von Obst oder Gemüse. Befolgen Sie die Anleitung im Benutzerhandbuch Ihres elektrischen Dampfkochtopfes für das Blanchieren von einzelnen Früchten und Gemüsesorten.

Lagerung und Rekonstitution

Die Behälter für Trockenspeisen sollten sicher vor Feuchtigkeit und Insekten sein. Einmachgläser bzw. Gläser mit luftdicht verschließbarem Deckel, Plastikbeutel mit Zip-Lock-Verschluss sowie zugeschweißte Beutel werden für die Aufbewahrung empfohlen. Lebensmittelsichere Metalldosen, beispielsweise Kaffee- oder Keksdosen, können für die Aufbewahrung einzelner Lebensmittelbeutel verwendet werden, um den Schutz zu erhöhen.
Ihre getrockneten Speisen sollten in einem kühlen, dunklen und trockenen Raum gelagert werden. Die ideale Temperatur für die Lebensmittellagerung beträgt 10 bis 15°C. Wenn Sie Lebensmittel bei dieser Temperatur lagern, werden Geschmack und Farben Ihrer Trockenprodukte zusätzlich vor Auslaugung bzw. Ausbleichen geschützt.

Rekonstitution

Sie können dehydrierte Früchte können auf einfache Weise in Ihren Speiseplan einbeziehen. Snacks aus Bananenchips, getrocknetem und gewürztem Fleisch und getrocknete Gemüsestückchen sind bei vielen Besitzern des Excalibur Lebensmitteldehydrators eine beliebte Gewohnheit! Rekonstituierte, d. h. rehydrierte, Trockenspeisen verleihen der Vielseitigkeit täglicher Speisenzubereitungen jedoch noch eine ganz neue Dimension.

Richtig getrocknete Speisen lassen sich gut rehydrieren. Sie nehmen praktisch wieder ihre ursprüngliche Größe, Form und Beschaffenheit an. Bei sorgfältiger Handhabung behalten sie einen großen Teil ihres Aromas und Geschmacks, wie auch ihrer Mineralien und eine wertvolle Menge Vitamine. Sie können dehydrierte Lebensmittel mit verschiedenen Methoden rekonstituieren, beispielsweise durch Einweichen in Wasser oder Saft, indem Sie sie in kochendes Wasser legen, kochen oder auch im elektrischen Dampfkochtopf. Wichtig ist, dass Sie in den ersten fünf Minuten des Rekonstitutionsvorgangs kein Salz, Zucker oder Gewürze zugeben, weil diese Zusatzstoffe den Absorptionsvorgang behindern.

• ***Der elektrische* Dampfkochtopf** ist eine der effizientesten und erfolgreichsten Möglichkeiten zur Rehydrierung von Lebensmitteln. Die Speise wird in die Reisschale gelegt und mit einer Flüssigkeit bedeckt. Durch die Dampfzirkulation dringt Feuchtigkeit in die Speise ein und diese gewinnt ihren ursprünglichen, frischen Zustand zurück. Beachten Sie die Anweisungen im Handbuch Ihres elektrischen Dampfkochtopfs, um bei der Rehydrierung optimale Ergebnisse zu erzielen.

• ***Einweichen:*** Legen Sie die Stücke zum Einweichen in eine flache Pfanne, bedecken Sie sie mit Flüssigkeit und lassen Sie sie 1 bis 2 Stunden ziehen. Wenn Sie die Speisen über Nacht einweichen, stellen Sie die Pfanne in den Kühlschrank.

• ***Kochendes Wasser:*** Geben Sie zum Rekonstituieren von Gemüse das getrocknete Gemüse im Verhältnis 1:1 in kochendes Wasser, also eine Tasse Gemüse auf 250 ml Wasser. Lassen Sie das Gemüse 5 bis 20 Minuten ziehen. Bereiten Sie das Gemüse dann nach Ihrem Rezept zu. Geben Sie zum Rekonstituieren von Obst 250 ml Wasser und 1 Tasse Trockenfrüchte in eine Pfanne und lassen Sie das Obst bei geringer Temperatur köcheln, bis es weich ist.

• **Kochen:** Für Gemüsebeilagen, Obstgarnierungen oder Kompott verwenden Sie Flüssigkeit und Trockenspeise im Verhältnis 1:1. Für Gemüse oder Obst in Soufflés, Pies oder Rührkuchen geben Sie 2 Einheiten Flüssigkeit auf 3 Einheiten Trockenspeise. Geben Sie Obst zum Kochen in einen Kochtopf mit kochendem Wasser. Lassen Sie das Obst bei niedriger Temperatur 1 bis 15 Minuten köcheln, bis es weich ist.

Die folgenden Tabellen dienen als Anleitung für die Vorbereitung, Trockenzeiten und Tests für diverse Obst- und Gemüsesorten. Wenn Sie das Obst oder Gemüse an einem Tag mit geringer Luftfeuchtigkeit trocknen, nähert sich die Trockenzeit dem unteren genannten Wert an. Bei hoher Luftfeuchtigkeit nähert sie sich dem oberen der genannten Werte für die Zeiteinstellung an.

Anleitung zum Trocknen von Lebensmitteln - Obst

Sorte	*Vorbereitung*	*Test*	*Trockenzyklus*
Äpfel	Schälen, Kerngehäuse herausschneiden und in 6 mm dicke Scheiben oder Ringe schneiden. Auf Wunsch mit Zimt bestreuen.	Nachgiebig	7 – 15 Stunden
Aprikosen	Waschen, halbieren, in Scheiben schneiden und Kern entfernen. Mit der Schale nach unten trocknen.	Nachgiebig	20 – 28 Stunden
Bananen	Schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden.	Zäh	6 – 10 Stunden
Beeren	Ganze Beeren trocknen. Beeren mit Wachsschale durch Blanchieren vorbehandeln.	Zäh	10 – 15 Stunden
Kirschen	Stiele entfernen und entsteinen. Halbieren und mit der Schale nach unten auf das Blech legen. Werden wie Rosinen, Vorsicht vor zu starker Austrocknung.	Zäh u. klebrig	13 – 21 Stunden
Preiselbeeren	Wie Beeren.	Nachgiebig	10 – 12 Stunden
Feigen	Waschen, Flecken ausschneiden, vierteln und in einer Schicht mit der Schale nach unten ausbreiten.	Nachgiebig	22 – 30 Stunden
Weintrauben	Waschen, entstielen und halbieren oder ganz lassen. Hälften mit der Schale nach unten auf das Blech legen. Durch Blanchieren kann die Trockenzeit um 50 % reduziert werden.	Nachgiebig	22 – 30 Stunden
Kiwis	Schälen und in waagerechte, 6 mm dicke Scheiben schneiden.	Zäh & knusprig	7 – 15 Stunden

Obst trocknet am besten bei 57°C

Obst, Fortsetzung

Sorte	Vorbereitung	Test	Trockenzyklus
Nektarinen	Waschen, entsteinen und auf Wunsch schälen. In 1 cm dicke Scheiben oder Ringe schneiden. Mit der Schale nach unten trocknen.	Nachgiebig	8 – 16 Stunden
Pfirsiche	Waschen, entsteinen und auf Wunsch schälen. In 6 mm dicke Scheiben schneiden.	Nachgiebig	8 – 16 Stunden
Birnen	Waschen, Kerngehäuse entfernen und auf Wunsch schälen. In 6 mm dicke Scheiben schneiden oder vierteln.	Nachgiebig	8 – 16 Stunden
Dattelpflaumen	Waschen, Kappe entfernen und auf Wunsch schälen. In 6 mm dicke Ringe schneiden.	Zäh	11 – 19 Stunden
Ananas	Schälen und Augen entfernen. Strunk herausschneiden und in 6 mm dicke Scheiben oder keilförmige Stücke schneiden.	Nachgiebig	10 – 18 Stunden
Zwetschgen	Waschen, halbieren, entsteinen und Rückseite nach außen drücken, um eine größere Oberfläche der Luft auszusetzen.	Zäh	22 – 30 Stunden
Rhabarber	Waschen, in 2,5 cm lange Stücke schneiden.	Zäh	6 – 10 Stunden
Erdbeeren	Waschen, entstielen, in 6 mm dicke Scheiben schneiden.	Zäh & knusprig	7 – 15 Stunden
Wassermelonen	Schälen, in keilförmige Stücke schneiden und entkernen.	Nachgiebig u. klebrig	8 – 10 Stunden

Anleitung zum Trocknen von Lebensmitteln - Gemüse 52° C

Sorte	*Vorbereitung*	*Test*	*Trockenzyklus*
Spargel	Waschen, in 2,5 cm lange Stücke schneiden.	Brüchig	5 – 6 Stunden
Grüne Bohnen oder Wachsbohnen	Waschen, Enden entfernen, in 2,5 cm lange Stücke schneiden oder ganz verarbeiten.	Brüchig	8 – 12 Stunden
Runkelrüben	Spitze bis auf 1,25 cm ganz entfernen. Gründlich schrubben, weich dünsten. Abkühlen lassen, schälen und in 6 mm dicke Scheiben oder 3 mm große Würfel schneiden.	Zäh	8 – 12 Stunden
Broccoli	Waschen zurechtstutzen. Strunk in 6 mm lange Stücke schneiden, Blumen ganz trocknen.	Brüchig	10 – 14 Stunden
Kohl	Waschen, zurechtstutzen und in 3 mm breite Streifen schneiden.	Brüchig	7 – 11 Stunden
Karotten	Waschen, Spitzen abschneiden, schälen oder schrappen, falls gewünscht. In 3 mm große Würfel oder Scheiben schneiden.	Zäh	6 – 10 Stunden
Sellerie	Gründlich waschen. Blätter und Stiele trennen. Stiele in 6 mm dicke Streifen schneiden.	Zäh	3 – 10 Stunden
Mais	Mais enthülsen. Härchen abschneiden und dünsten, bis das Wasser milchig wird. Körner vom Kolben entfernen und auf dem Blech ausbreiten. Während des Trocknens mehrere Male wenden.	Brüchig	6 – 10 Stunden
Gurken	Waschen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden.	Zäh	4 – 8 Stunden
Auberginen	Waschen, schälen und in 6 mm dicke Scheiben schneiden.	Zäh	4 – 8 Stunden

Gemüse, Fortsetzung

Sorte	*Vorbereitung*	*Test*	*Trockenzyklus*
Suppengrün	Sorgfältig waschen, schneiden und harte Stiele entfernen. Auf dem Blech ausbreiten, so dass die Blätter sich nicht berühren. Für gleichmäßigeres Trocknen mehrere Male wenden.	Brüchig	3 – 7 Stunden
Champignons	Schmutz abbürsten oder mit feuchtem Tuch abwischen. Längs in 3 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Schicht auf dem Blech ausbreiten.	Zäh	3 – 7 Stunden
Okra	Waschen, zurechtschneiden und in 6 mm dicke Ringe schneiden.	Zäh	4 – 8 Stunden
Zwiebeln	Wurzel und Spitze entfernen, häuten. In 6 mm dicke Scheiben oder 3 mm dicke Ringe schneiden oder hacken. Bei *63° C* trocknen	Zäh	4 – 8 Stunden
Pastinaken	Bürsten, zurechtschneiden und auf Wunsch schälen. In 3 mm dicke Scheiben schneiden.	Fest/ Brüchig	7 – 11 Stunden
Erbsen	Enthülsen, waschen und dünsten, bis die Erbsen aufzuspringen beginnen. Mit kaltem Wasser abspülen. Mit Papiertuch trocken reiben.	Brüchig	4 – 8 Stunden
Paprika Chili	Entstielen, Kerne und weiße Teile entfernen. Waschen und trocken tupfen. Hacken oder in 6 mm dicke Streifen oder Ringe schneiden.	Zäh	4 – 8 Stunden
Popcorn	Körner auf dem Kolben lassen, bis sie gut getrocknet sind. Körner dann vom Kolben entfernen und trocknen, bis sie schrumpfen.	Geschrumpf t	4 – 8 Stunden
Kartoffeln	Verwenden Sie frische Kartoffeln. Waschen, bei Bedarf schälen. 4 bis 6 Minuten dünsten. In Stäbchen, 6 mm dicke Scheiben oder 3 mm dicke Ringe schneiden oder raspeln.	Brüchig oder Zäh	6 – 14 Stunden

Sorte	*Vorbereitung*	*Test*	*Trockenzyklus*
Kürbis	In Stücke schneiden. Alle Kerne entfernen. Backen oder dünsten, bis der Kürbis weich ist. Fruchtfleisch von der Schale abschaben und im Mixer pürieren. Auf Telflex™-Blätter oder Backpapier streichen. Wenn die Masse trocken ist, mit Plastikfolie abdecken und aufrollen.	Zäh	7 – 11 Stunden
Patisson	Waschen, bei Bedarf schälen. In 6 mm dicke Scheiben schneiden.	Zäh	10 – 14 Stunden
Tomaten	Waschen und Stiele entfernen. In 6 mm dicke Ringe schneiden. Cherrytomaten halbieren und mit der Schale nach unten trocknen.	Zäh oder brüchig	5 – 9 Stunden
Rüben	Schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.	Brüchig	8 – 12 Stunden
Winter-Squash	Waschen und in Stücke schneiden. Backen oder dünsten, bis der Kürbis weich ist. Fruchtfleisch im Mixer pürieren. Das Püree auf bedeckte Trockenbleche gießen.	Zäh	7 – 11 Stunden
Yamswurzeln	Waschen und weich dünsten. Schälen und in 6 mm dicke Scheiben schneiden.	Brüchig	7 – 11 Stunden
Zucchini	Waschen und in 6 mm dicke Scheiben schneiden. Für Chips in 3 mm dicke Scheiben schneiden.	Brüchig	7 – 11 Stunden

Gesunde Obst- und Gemüsesnacks aus getrocknetem Püree

Getrocknete Obst-, Gemüse- oder Joghurtpürees sind eine einfache Alternative, wenn Sie Lust auf einen leckeren, gesunden Snack haben. Joghurt, Obst- oder Gemüsereste können püriert, gesüßt und gewürzt werden und zu einem nahrhaften, energiespendenden Snack verarbeiten. Streichen Sie das pürierte Obst oder Gemüse dünn auf Excalibur Paraflexx™, Teflon-Blätter oder Plastikfolie und dehydrieren Sie es. Die Flüssigkeit verwandelt sich so in eine Kaumasse, die Ihnen in kürzester Zeit frische Energie verleiht! Die Herstellung dieser Snacks ist supereinfach. .. und sie sind ideal für unterwegs!

Wählen Sie reifes oder leicht überreifes (aber nicht verdorbenes) Obst oder Gemüse aus, das sich gut miteinander mischen lässt und gut zusammen schmeckt. (Erdbeeren und Rhabarber, oder Bananen und Ananas sind gelungene Kombinationen.) Waschen Sie die Früchte bzw. das Gemüse, entfernen Sie gegebenenfalls Flecken, Stiele und Kerne und schälen Sie das Obst bzw. Gemüse, sofern gewünscht. (Denken Sie aber daran, dass die Schale von Obst und Gemüse viele Nährstoffe enthält.) Pürieren Sie das Obst bzw. Gemüse im Mixer, bis eine glatte Masse entstanden ist.

Gießen Sie 1 ½ bis 2 Tassen (ca. 360 bis 500 ml) Püree auf die mit Paraflexx™ oder Plastikfolie bedeckten Bleche. Da die Ränder in der Regel schneller trocknen, sollte das Püree in der Mitte 3 mm dick auf das Blech gestrichen werden und an den Rändern 6 mm dick. Schieben Sie das Blech mit dem zubereiteten Püree in den Dehydrator und stellen Sie als Temperatur 57° C ein. Die durchschnittliche Trockenzeit für Obst- und Gemüsepürees beträgt 4 bis 6 Stunden. Wenn das Püree getrocknet ist, ist es leicht glänzend und klebt bei Berührung nicht. Lassen Sie das getrocknete Püree abkühlen und schälen Sie es dann vom Blech ab. Rollen Sie es zu einer festen Rolle auf. Wickeln Sie anschließend einen in Länge und Breite genau abgemessenen Streifen Plastikfolie fest um das getrocknete Püree herum.

Obst

Saures oder herbes Obst wie Rhabarber und Preiselbeeren müssen vor dem Trocknen gesüßt werden. Mischen Sie ¼ bis ½ Tasse (60 – 120 ml bzw. 25 – 50 g) Honig oder Zucker unter das Obstpüree. Je nachdem, wie süß Sie den Snack gerne mögen, können Sie etwas mehr oder etwas weniger Honig bzw. Zucker nehmen. Apfelpüree kann mit gemahlenem Zimt oder Muskatnuss gewürzt werden.

Erdnussbutter- und Bananenpüree kann aus 4 reifen Bananen und 1 Tasse (240 ml) traditioneller Erdnussbutter hergestellt werden. Probieren Sie das Rezept auch mit Kokosraspeln oder gehackten Nüssen – so wird Ihr Snack noch knuspriger und leckerer! (Beachten Sie, dass Snacks aus Trockenpüree mit Nüssen im Kühlschrank aufbewahrt werden müssen, weil das darin enthaltene Öl
die Verderblichkeit des Snacks erhöhen kann.) Trocknen Sie das Püree bei 57° C.

Joghurt

Joghurt wird durch das Ausbreiten auf Paraflexx™ Teflon-Blättern oder Plastikfolien und anschließendes Trocknen zu einem lebhaft gefärbten, toffeeähnlichen Snack. Sie können Ihren Joghurt selbst herstellen und mit pürierten Erdbeeren oder Pfefferminzextrakt veredeln. Das beste Ergebnis mit im Lebensmittelhandel erhältlichem Joghurt erhalten Sie, wenn Sie vorvermischten Joghurt verwenden. Schneiden Sie den aufgerollten Trockenjoghurt in 1,25 cm dicke Stücke und trocknen Sie die einzelnen „Häppchen" noch einmal 1 Stunde lang. Durch das Nachtrocknen des Joghurts nach dem Schneiden werden die Ränder versiegelt und die Stücke kleben im Behälter nicht zusammen.

Gemüse

Gemüse kann weich gedünstet, püriert und mit Kräutern und Gewürzen vermischt werden. Eine Mischung aus Tomatenpüree und italienischen Kräutern kann getrocknet und später für die Zubereitung von Tomatenmark oder Tomatensauce rehydriert werden. Getrocknetes Gazpacho-Püree aus Tomaten, Gurken, Zwiebeln, grünem Paprika und Kräutern ist eine köstliche und zudem noch kalorienarme Zwischenmahlzeit! Aus getrocknetem Karottenpüree lässt sich eine Karottencremesuppe zubereiten. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie einfach aus und finden Sie heraus, was Sie am liebsten mögen! Bei *52° C* trocknen.

Pökelfleisch

Die spanischen Entdecker gehörten zu den ersten Menschen, die eine Methode fanden, mit der man etwas Fleisch von heute für die Mahlzeit von morgen aufbewahren konnte. Bei ihren Entdeckungstouren in Mittelamerika und dem Südwesten der USA beobachteten sie, wie die Eingeborenen Fleisch in lange Streifen schnitten und an der Luft und in der Sonne trockneten. Die amerikanischen Eingeborenenvölker nannten dieses eigenartige getrocknete Fleisch „Charqui" (*Scharki* gesprochen). Später wurde dieses Wort ins Englische übernommen und an die englische Aussprache angepasst. So kam der englische Begriff *Jerky* zustande. Auf Deutsch entspricht diese Speise dem Pökelfleisch.

Seinen einzigartigen, besonderen Geschmack erhält Ihr Pökelfleisch durch das gewählte Pökelrezept. Es gibt viele Rezepte, aber es macht auch Spaß, sich eigene Kreationen auszudenken. Sie können praktische jede beliebige Kombination der folgenden Zutaten verwenden: Soja-, Worcestershire-, Tomaten- oder Barbecuesauce; Knoblauch, Zwiebeln oder Currypulver; Gewürzsalz oder Pfeffer.

Wählen Sie ein Stück möglichst mageres Fleisch aus. Je höher der Fettgehalt, desto kürzer lässt sich das Pökelfleisch aufbewahren. Am besten lassen sich gleichmäßige Stücke mit einer Fleischschneidemaschine schneiden, aber ein scharfes Messer tut es auch. Rohes Fleisch lässt sich mit dem Messer leichter schneiden, wenn es leicht gefroren ist. Schneiden Sie das Fleisch entweder quer oder parallel zur Faserung. Parallel zur Faserung geschnittenes Pökelfleisch ist fester, während quer zur Faserung geschnittenes Fleisch weicher, aber auch brüchiger wird. Schneiden Sie das Fleisch in 2,5 cm breite, 0,5 cm dicke und beliebig lange Streifen. Schneiden Sie von den Scheiben alles sichtbare Fett ab.

Ihr Pökelfleisch lässt sich besser konservieren, wenn Sie es vor dem Dehydrieren trocknen einreiben oder in Pökellauge einlegen. Als Trockeneinreibungsmittel eignen sich Salz und Gewürzmischungen, die in die Oberfläche der Fleischstücke eingerieben werden. Bei Pökellaugen oder Marinaden wird Wasser mit Salz und Gewürzen kombiniert. Das Fleisch wird in die Pökellauge eingetaucht, bis das Salz absorbiert wurde.

Das Verfahren

Breiten Sie die Fleischstreifen zum Trockenpökeln in einer einzigen Schicht auf einem Schneidebrett oder einer anderen flachen Oberfläche aus. Bestreuen Sie die Streifen von beiden Seiten mit der Pökelmischung. Bedecken Sie die Streifen gleichmäßig mit der Mischung. Schichten Sie die Streifen übereinander in einem Glas-, Kunststoff- oder Steingutbehälter und verschließen Sie diesen fest.

Zum Nasspökeln sollte das Fleisch geschichtet und mit der Pökellauge übergossen werden, bis die oberste Schicht mit Lauge bedeckt ist. Stellen Sie den Behälter in den Kühlschrank und lassen Sie die Marinade 6 bis 12 Stunden einziehen (am besten über Nacht). Wenden Sie die Streifen mehrere Male, damit die Marinade gut einziehen kann.

Dehydrieren

Schütteln Sie Laugereste ab und breiten Sie die Fleischstreifen in einer einzigen Schicht auf den Blechen des Dehydrators aus. Trocknen Sie das Fleisch bei 68° C 4 bis 6 Stunden lang und tupfen Sie bei Bedarf mehrere Male zwischendurch Fetttröpfchen auf der Oberfläche ab. Prüfen Sie Pökelfleisch immer an einem abgekühlten Stück. Wenn das Pökelfleisch richtig getrocknet ist, sollte es beim Biegen aufreißen, aber nicht durchbrechen.

Aufbewahrung

Verpacken Sie das abgekühlte Pökelfleisch in luftdicht verschlossenen Behältern wie Zip-Lock- oder zugeschweißten Beuteln. Am besten bleibt der Geschmack erhalten, wenn Sie das Pökelfleisch in einzelnen Portionen abpacken. Bewahren Sie das verpackte Pökelfleisch an einem kühlen, dunklen und trockenen Ort auf. Falls der Behälter von innen beschlägt, ist das Pökelfleisch nicht trocken genug und könnte schimmeln. Lassen Sie es länger trocknen.

• Gepökeltes Rindfleisch:

Flanken-, Keulen- und Filetstücke eignen sich am besten für gepökeltes Rindfleisch. Rindfleisch enthält viel Protein, Phosphor, Eisen und Riboflavin. Siehe Seite 19.

• Gepökeltes Wild:

Hirsch-, Bären- und Elchfleisch kann gepökelt werden. Reh eignet sich hervorragend für Pökelfleisch, weil es nicht mit Fett durchwachsen ist. Am besten eignen sich Flanken- oder Keulenstücke. Vor dem Trocknen sollte das Wild 60 Tage lang bei –18° C eingefroren werden. Dadurch werden eventuell im Fleisch vorhandene Krankheitserreger abgetötet. Befolgen Sie bei der Zubereitung die Anleitung für gepökeltes Rindfleisch.

• Gepökeltes Geflügel:

Wenn Sie einmal etwas ganz anderes ausprobieren möchten, dann versuchen Sie, gekochtes Huhn oder Truthahn zu pökeln. Geflügel lässt sich mit denselben Zutaten pökeln wie Fleisch. Da Geflügel sehr faserig ist, müssen Sie damit rechnen, dass Ihr Pökelfleisch etwas brüchiger ausfällt als gepökeltes Rind. Trocknen Sie das Geflügel bei 68° C, bis es vollständig dehydriert ist (ca. 4 Stunden).

• Gepökelter Fisch:

Die Dehydrierung von Fisch ist ein Prozess, der nicht auf die leichte Schulter genommen werden sollte. Fisch muss zum Pökeln extrem frisch sein, damit er nicht vor dem Trocknen verdirbt. Achten Sie auch auf den Fettgehalt des Fisches. Fetter oder öliger Fisch wie beispielsweise Thunfisch verdirbt rasch, und im Gegensatz zum Fleisch kann das Fett nicht einfach abgeschnitten werden. Die Dehydrierung von solchen Fischarten ist nicht empfehlenswert (siehe Tabelle unten).

• Pökellauge: Rühren Sie eine kalte Pökellauge aus einer ¾ Tasse Salz auf 1½ Liter Wasser und marinieren Sie den Fisch darin etwa ½ Stunde lang. Spülen Sie den Fisch gründlich ab, um Salzreste zu entfernen, und legen Sie die Stücke auf ein Schneidebrett. Reiben Sie den Fisch mit einer Trockenpökelmischung ein, beispielsweise aus Salz und Gewürzen. Schichten Sie den eingeriebenen Fisch in einem luftdicht verschließbaren Glas oder Kunststoffbehälter. Stellen Sie den Behälter 6 bis 10 Stunden in den Kühlschrank.
Nehmen Sie den Fisch aus dem Kühlschrank und schütteln Sie Reste der Pökelmischung ab. Legen Sie die Streifen auf die Bleche des Dehydrators, ohne dass sie sich gegenseitig berühren, und lassen Sie sie ca. 12 bis 14 Stunden bei 68° C trocknen.

• Test: Wenn Sie den fleischigen Teil eines gekühlten Fischstücks zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrücken, sollte er auf keinen Fall bröselig oder knusprig sein. Riechen Sie zum Schluss am Fisch und probieren Sie ihn. Der gepökelte Fisch sollte einen leicht fischigen Geschmack und Geruch haben. Pökelfisch sollte 15 % bis 20 % Wasser enthalten und auf der Oberfläche sollte keine Feuchtigkeit sichtbar sein.

• Aufbewahrung: Bewahren Sie den gepökelten Fisch genauso auf wie gepökeltes Rindfleisch (siehe Anweisungen oben).

Fisch/Schalentiere	Fettgehalt in %	Fisch/Schalentiere	Fettgehalt in %
Seewolf	5.2	Austernfisch	0.2
Kabeljau	0.5	Lachs*	9.3
Adlerfisch	2.5	Seebarsch	1.6
Flunder	1.4	Hering	2.8
Grönländischer Steinbutt	3.5	Lachsforelle	3.8
Zackenbarsch	1.0	Hai*	5.2
Schellfisch	0.5	Garnelen	1.6
Heilbutt	4.3	Stint	2.0
Seeforelle*	11.1	Rotbarsch	1.1
Makrele*	*9.9*	Seezunge	1.4
Seeteufel	1.5	Thunfisch*	5.1
Meeräsche*	6.0	Maräne*	7.2
Rotbarsch	1.4	Weißfisch	1.3
Pollack	1.3	Gelbbarsch	1.1
Regenbogenforelle*	6.8*		

Nicht für die Dehydrierung empfohlen.

Rohkost

1963 gründeten Dr. Ann Wigmore und Victoras Kulvinskas das Hippokrates Health Institute in Boston (Massachusetts, USA). Dort brachten sie ihren Patienten die Vorteile einer reinen organischen Rohkostdiät bei. Heutzutage ist Rohkost als gesunder Lebensstil zu einer weltweiten Bewegung geworden, als deren Begründer Ann Wigmore und Victoras Kulvinskas gelten.

Was versteht man unter Rohkost?

„Unter Rohkost versteht man organische, nicht gekochte, rein pflanzliche Produkte, die leichtverdaulich sind, viele Enzyme enthalten und einen hohen Nährwert haben. Dazu gehören daheim gezogene Getreidekeime sowie Bohnen, Gemüse, Obst, Nüsse, fermentierte Zubereitungen, dehydrierte Snacks und köstliche Desserts wie Obst- und Nusskuchen und Fruchteis. (Ann Wigmore Foundation)

Wenn Sie in rohe Früchte oder Gemüse beißen, erleben Sie das volle Potenzial von Vitaminen, Mineralien und Enzymen in einer kompakten Verpackung. Es gehen keine Nährstoffe durch die Hitze beim Kochen oder wasserlösliche Vitamine und Mineralien verloren. Wenn Ihr Obst oder Gemüse aus organischem Anbau stammt, ist es frei von Chemikalien, Farb- und Konservierungsstoffen.

Eine der wichtigsten Eigenschaften von Rohkost besteht darin, dass sie leichter verdaulich ist als gekochte Speisen. Die Enzyme machen Rohkost leichter verdaulich als gekochte Speisen. Beim Kochen von Speisen werden die Enzyme durch die Hitze deaktiviert. Beim Verdauungsprozess helfen die natürlichen Enzyme in der Nahrung den Verdauungsenzymen in Ihrem Körper, die Nahrung zu verdaulichen Proteinen abzubauen. Wenn Sie mehr Rohkost essen, muss Ihr Körper nicht so hart arbeiten, um die Nahrung zu verdauen. Dadurch hat Ihr Körper mehr dynamische Energie in anderen Bereichen. Sie fühlen sich stärker, gesünder und glücklicher.

Die Dehydrierung ist die beste Möglichkeit zur Konservierung der Essenz von rohem Obst und Gemüse. Durch Dehydrieren werden die Nahrungsmittel keinen hohen Temperaturen ausgesetzt wie beim Kochen oder bei den traditionellen Methoden zur Herstellung von Dosenkonserven. Wenn Rohkost über längere Zeit auf eine innere Nahrungsmitteltemperatur von mindestens 48° C aufgeheizt wird, beginnt der Nährwert zu verfallen, insbesondere die Enzyme. Durch die Konservierung als Dosenobst oder –gemüse werden außerdem wasserlösliche Vitamine und Mineralien entzogen. Dadurch gehen die Qualitäten von Rohkost zusätzlich verloren.

Warum Excalibur hervorragend für Rohkost ist

Bei der Dehydrierung von Rohkost mit Bewahrung der Enzyme spielen zwei wichtige Faktoren eine Rolle. Der eine ist die richtige Temperaturkontrolle, und der zweite ist die Zeit, die die Rohkost zum Dehydrieren braucht. Bei zu hohen Temperaturen können die Enzyme zerstört werden, aber wenn die Temperatur zu niedrig ist, dauert der Trockenzyklus länger. Dadurch kann die Speise verderben oder es können sich Bakterien bilden.

Mit ihrem auf horizontaler Luftströmung basierenden Trockensystem Parallexx™ sind die Excalibur® Dehydratoren in einzigartiger Weise für die Dehydrierung von Rohkost bei gleichzeitiger Bewahrung der höchsten Nahrungsmittelqualität geeignet. Mit dem verstellbaren Thermostat können Sie die Lufttemperatur kontrollieren, und der auf der Rückseite eingebaute Lüfter bewirkt das auf horizontaler Luftströmung beruhende Trockensystem Parallexx™ für schnelles und gleichmäßiges Trocknen. Dank dieser beiden Eigenschaften sind die

Excalibur Dehydratoren in der Lage, die Nahrungsmitteltemperatur niedrig genug zu halten, um die Enzyme zu bewahren, aber auch hoch genug, um die Speisen schnell zu trocknen und dadurch das Wachstum von Schimmel und Bakterien zu verhindern. Die meisten stapelbaren Dehydratoren sind unzureichend konzipiert: Entweder sie verfügen über keine Temperaturkontrolle oder über keinen geeigneten Lüfter für die Luftzirkulation, und sie trocknen mit Unterhitze, so dass die Bleche häufig gedreht werden müssen.

Der verstellbare Thermostat des Excalibur wurde speziell entwickelt, um eine geeignete Schwankung der Lufttemperatur zu ermöglichen. Bei Aufwärtsschwankungen der Temperatur verdampft die Feuchtigkeit an der Oberfläche der Speisen rasch. Bei der anschließenden Abwärtsschwankung der Temperatur entweicht die Feuchtigkeit von der Mitte der Speisen zu den trockeneren Oberflächen. Diese ausgeklügelten Temperaturschwankungen tragen zudem dazu bei, dass die Nahrungsmitteltemperatur während des gesamten Dehydrationszyklus sehr konstant gehalten werden.

Nahrungsmitteltemperatur versus Lufttemperatur

Während des Dehydrationsvorgangs liegt die Nahrungsmitteltemperatur wegen des Verdampfungseffekts in der Regel 11 bis 17 Grad unter der Lufttemperatur. Wenn warme Luft über das Nahrungsmittel geblasen wird, verdampft Feuchtigkeit von der Nahrungsmitteloberfläche. Dadurch entsteht eine kühlende Wirkung, durch welche die Nahrungsmitteltemperatur niedriger gehalten wird als die Lufttemperatur. Denken Sie daran, dass sich die Temperatureinstellungen auf Ihrem Excalibur auf die Nahrungsmitteltemperatur beziehen. Die Lufttemperatur kann also bis zu 14° C höher ausfallen.

Enzyme und Temperatur

Unter den Rohkostexperten herrschen unterschiedliche Meinungen darüber, bei welcher Temperatur Enzyme deaktiviert werden. Die meisten von ihnen richten sich nach Studien von Dr. Edward Howell, denen zufolge Enzyme ab einer (Nahrungsmittel-)Temperatur von 48° C deaktiviert werden. Allerdings stellt Dr. Howell auch fest, dass die optimale Temperatur für Enzyme zwischen 7° und 60° C liegt, und dass bei Temperaturen über 60° C sämtliche Enzyme zerstört werden. Unsere wissenschaftlichen Studien und Tests haben gezeigt, dass die zweite dieser beiden Thesen genauer auf die Dehydration zutrifft, und dass Enzyme tatsächlich Nahrungsmitteltemperaturen bis etwas über 60° C vertragen können. Nach Aussage von Prof. emer. Dr. John Whitaker, einem weltbekannten Enzymforscher und Dekan der Fakultät für Ernährungswissenschaft an der University of California at Davis (Kalifornien), werden die meisten Enzyme erst bei Temperaturen zwischen 60° C und 70° C deaktiviert. Das spricht für die Aussage von Dr. Howell, ebenso wie auch unsere eigenen Tests und wissenschaftlichen Experimente. Wir haben Nahrungsmittelstichproben auf ihre Enzymaktivität geprüft, die bei Temperaturen bis zu 63° C getrocknet worden waren. Dabei hat sich herausgestellt, dass die Enzymaktivität genauso hoch ist wie bei Nahrungsmitteln, die bei niedrigeren Temperaturen getrocknet wurden.

Enzyme sind zudem am empfindlichsten für Schäden durch hohe Temperaturen, wenn die Nahrungsmittel noch feucht ist. Sobald ein hoher Anteil der Feuchtigkeit aus den Nahrungsmitteln entfernt wurde, werden die Enzyme stabiler oder ruhend. In diesem Zustand können sie Nahrungsmitteltemperaturen über 68° C aushalten, wie Viktoras Kulvinskas festgestellt hat. Wenn die Nahrungsmittel dann mit Wasser oder im Verdauungstrakt rehydriert werden, werden die Enzyme erneut aktiv und helfen den Enzymen in Ihrem Körper beim Verdauungsprozess.

So trocknen Sie Rohkost mit Ihrem Excalibur

Wenn man lebende Enzyme erhalten, aber zugleich das Verderben oder Bakterienwachstum vermeiden will, empfehlen Ann Wigmore und Viktoras Kulvinskas, den Dehydrator in den ersten zwei oder drei Stunden auf die höchste Temperatur zu schalten und ihn dann

für die restliche Zeit auf weniger als 49° C herunterzuschalten. In den ersten Stunden wird die Nahrungsmitteltemperatur wegen des hohen Feuchtigkeitsgehalts der Speise nicht mehr als 48° C betragen. Die Lufttemperatur wird auch nicht sofort auf 63° C ansteigen. Dieser Vorgang kann mehrere Stunden dauern. Wenn Sie sich an diesen Vorgang halten, verkürzen Sie die langwierige Trockenzeit (über 30 Stunden) auf die Hälfte. Falls Sie nicht zur Stelle sein können, um die Temperatur herunterzuschalten, können Sie eine niedrigere Temperatur (zwischen 41° und 49° C) einstellen. Allerdings sollten Sie beachten, dass der Dehydrationsvorgang bei niedrigeren Temperaturen länger dauert.

Erste Wahl für führende Rohkostexperten

Seit dem Beginn der Rohkostbewegung sind die Dehydratoren von Excalibur die erste Wahl von führenden Rohkostexperten. Vor über zwanzig Jahren sprach Ann Wigmore mit Roger Orton (dem Eigentümer und Präsidenten von Excalibur) und erklärte ihm erstmals diesen neuen Lebensstil. Sie hatte alle Dehydratoren auf dem Markt getestet und befunden, dass der Excalibur mit seinem hervorragenden Design, Konstruktionsprinzip, seiner Vielseitigkeit und Leistungsfähigkeit der beste Dehydrator für Rohkost ist.

Beim Raw Food Festival 2001 in Portland (Oregon, USA) haben wir Viktoras Kulvinskas über seine Erfahrungen mit den Dehydratoren von Excalibur befragt, und er sagte uns Folgendes:

„Ich benutze und vermarkte die Dehydratoren von Excalibur schon seit über zehn Jahren. Ich habe andere Dehydratoren auf dem Markt getestet und festgestellt, dass der Excalibur der beste ist, was Funktionstüchtigkeit, Leistungsfähigkeit, Lebensdauer, Preis und Qualität angeht. Ich habe als erster die neue Methode angewandt, bei der Nuss-Getreide-Mischungen zu Beginn der Dehydration auf 63° C gestellt werden, weil die anfängliche Verdampfung die Temperatur deutlich unter 48° C hält, also der Temperaturgrenze, ab der Enzyme verloren gehen. Nach ein paar Stunden wird die Temperatur auf unter 49° C heruntergeschaltet. Die Endprodukte wurden getestet und es wurde festgestellt, dass ihre Enzyme aktiv sind. Durch dieses Verfahren konnte der verdorbene Geruch von Nahrungsmitteln vermieden werden, die bei einer gleichbleibenden Temperatur unterhalb von 43° C dehydriert wurden. Der Excalibur ist einfach perfekt für die Rohkostszene und alle, die Nahrungsmittel mit hoher Qualität wünschen.“

Rohkostinstitute, Organisationen und Restaurants, die den Excalibur benutzen:

Hippocrates Health Institute
Ann Wigmore Foundation
Ann Wigmore Institute
Optimum Health Institute
Hallelujah Acres
The Living Foods Institute
The Raw Family
Tree of Life Rejuvenation Center
Living Light Culinary Arts Institute
Natures First Law
The Raw World
Roxanne’s
Raw Truth Café
Quintessence
Sprout Café

Renommierte führende Rohkostexperten
Viktoras Kulvinskas
David Wolfe
Gabriel Cousins MD
Cherie Soria
Doug Graham DC
Fred Bisci PhD
Jameth Dma ND
Paul Nisson
Victoria Boutenko

Sonstige Anwendungsmöglichkeiten für den Dehydrator

Kräuter und Gewürze

Kräuter und Gewürze werden manchmal in unserer Küche vernachlässigt. Mit Ihrem Excalibur Dehydrator können Sie Ihre eigenen frisch geernteten Kräuter trocknen! Kaufen Sie große Mengen frischer Kräuter und Gewürze, trocknen Sie sie und kreieren Sie besondere Tees und Gewürzmischungen. Sie brauchen Ihre Petersilienreste nicht mehr wegzuwerfen. .. denn das Trocknen von Kräutern und Gewürzen ist ganz einfach:

1. Schneiden Sie alle abgestorbenen oder ausgeblichenen Teile der Pflanze ab. Waschen Sie Blätter und Stiele in kaltem Wasser.
Bereiten Sie Ihre Kräuter- oder Gewürzmischung zu.
2. Heizen Sie den Dehydrator mit dem Thermostat auf 35° - 46° C vor. Beachten Sie, dass die Thermostate geeicht sind und bei höheren Temperaturen äußerst präzise arbeiten. Wenn Ihre Kräuter länger zum Trocknen brauchen, als in Nr. 4 angegeben, dann schalten Sie die Temperatur hoch. In Gebieten mit höherer Luftfeuchtigkeit sind Temperaturen bis zu *52°* C nötig, um Kräuter und Gewürze richtig zu trocknen.
3. Breiten Sie die Pflanzen in einer einzigen Schicht auf den Trockenblechen aus.
4. Lassen Sie sie 2 bis 4 Stunden trocknen.
5. Bewahren Sie die getrockneten Pflanzen in luftdicht verschließbaren Behältern auf, in die keine Feuchtigkeit dringen kann. Schützen Sie getrocknete Kräuter und Gewürze außerdem vor Sonneneinstrahlung. Durch Sonneneinstrahlung verblasst die Farbe und die aromatischen Öle laugen aus.

Nüsse

Nüsse bieten eine konzentrierte Eiweißquelle, und viele enthalten auch reichlich gesunde Fettsäuren. Nüsse können daheim in ihrem natürlichen Zustand getrocknet oder gewürzt werden.
1. Sie können ganze Nüsse mit Schale oder bloß die Nusskerne bzw. das Nussfleisch trocknen.
2. Breiten Sie die Nüsse in einer einzigen Schicht auf den Trockenblechen aus.
3. Trocknen Sie sie bei 46° bis 52° C. Ganze Nüsse sollten in 10 bis 14 Stunden trocknen; Nusskerne sollten in 8 bis 12 Stunden trocken sein.
4. Bewahren Sie die Nüsse in luftdicht verschließbaren Behältern im Kühlschrank auf. Hinweis: Wegen ihres hohen Ölgehalts können Nusskerne ohne Kühlung ranzig werden.

Brotteig gehen lassen

Ihr Excalibur Dehydrator bietet die perfekte Umgebung, um Ihren Brotteig gehen zu lassen. Nehmen Sie die Trockenbleche aus dem Dehydrator, stellen Sie den Thermostat auf 46° C ein und heizen Sie das Gerät vor. Stellen Sie einen flachen Topf mit Wasser unten in den Dehydrator. Schieben Sie ein Blech direkt über den Wassertopf und stellen Sie die Teigschüssel auf das Blech. Bedecken Sie den Teig mit einem Tuch, damit er nicht austrocknet. Lassen Sie den Teig eine halbe bis eine Stunde gehen. Wenn der Teig hochgegangen ist, setzen Sie die Zubereitung Ihrem Rezept entsprechend fort.

Teigwaren

Keine separaten Nudeltrockner mehr! Legen Sie den frisch zubereiteten Nudelteig einfach in einzelnen Schichten auf Ihre Trockenbleche. Lassen Sie den Teig 2 bis 4 Stunden bei 57° C trocknen. Bewahren Sie die getrockneten Nudeln in luftdicht verschließbaren Verpackungen auf.

Aufbacken

Weich gewordene Cracker, Chips, Kekse oder Cornflakes brauchen Sie jetzt nicht mehr wegzuwerfen. Sie können diese aufbacken, indem Sie sie in einer einzelnen Schicht auf die Trockenbleche legen und 1 Stunde lang bei 63° C trocknen.

Joghurt

Selbstgemachter Joghurt ist preiswert und einfach, wenn Sie ihn in Ihrem Excalibur zubereiten. Mischen Sie 1 Tasse Milchpulver mit 2 Litern fettarmer Milch. Erhitzen Sie die Milch 2 Sekunden lang. Nehmen Sie die Milch vom Herd und lassen Sie sie auf 46° C abkühlen. Fügen Sie der abgekühlten Milch 2 EL nicht pasteurisierten, neutralen Joghurt hinzu. Gießen Sie das Gemisch in Behälter und decken Sie sie zu. Inkubieren Sie das Gemisch im Dehydrator 5 Stunden lang bei 46° C. (Hinweis: Beste Ergebnisse erzielen Sie unter Verwendung eines Süßigkeitenthermometers.) Öffnen Sie während des Inkubationsvorganges nicht die Tür, stoßen Sie nicht an das Gerät und bewegen Sie das Gerät nicht.

Stellen Sie den Joghurt anschließend in den Kühlschrank. Servieren Sie den Joghurt auf Wunsch mit Geschmacksstoffen oder frischen Früchten.

Käse

Der Name Cottage Cheese rührt daher, dass dieser Käse so einfach zu Hause hergestellt werden kann, also im „Cottage". Unreifer Käse, wie Cottage Cheese, kann in Ihrem Excalibur Dehydrator hergestellt werden. Für die Herstellung von Cottage Cheese benötigen Sie 4 Liter pasteurisierte Milch und entweder 4 Esslöffel neutralen Joghurt, ½ Tasse (120 ml) frische Buttermilch oder ¼ Tablette in ½ Tasse (120 ml) Wasser aufgelöstes Rennin.

Gießen Sie die Milch in einen irdenen Topf und wärmen Sie sie auf Zimmertemperatur auf (ca. 23° C). Rühren Sie den Joghurt, die Buttermilch oder die Renninlösung darunter und bedecken Sie den Topf mit einem Seihtuch. Stellen Sie den Topf in den Dehydrator und heizen Sie das Gerät 12 bis 18 Stunden lang auf 39° C auf, bis die Milch sauer ist. Die Milch ist sauer, wenn sich der dicke, feste „Quark" von der wässrigen, dünnflüssigen „Molke" abgesetzt hat.

Wenn die Milch zu Quark verdickt ist und etwas Molke auf der Oberfläche liegt, ist der Käse sauer. Schneiden Sie den Quark anschließend folgendermaßen: Verwenden Sie ein Messer mit langer Klinge und setzen Sie die Schnitte jeweils im Abstand von 1,25 cm an. (1) Halten Sie das Messer senkrecht und schneiden Sie gerade auf und ab durch den Quark. (2) Halten Sie das Messer dann schräg und schneiden Sie diagonal durch den Käse. Folgen Sie dabei den in Schritt 1 gesetzten Schnitten. Setzen Sie den ersten Schnitt im *45*°-Winkel, aber halten Sie das Messer zunehmend gerade, so dass der letzte Schnitt fast senkrecht ist. (3) Wiederholen Sie Schritt 2, aber neigen Sie das Messer dieses Mal in die entgegengesetzte Richtung. (4) Drehen Sie den Topf um 180° und machen Sie eine letzte Reihe senkrechter Schnitte, so dass eine Kreuzschraffur auf der Oberfläche entsteht. Dadurch kann die saure Molke abfließen.

Füllen Sie einen großen Topf mehrere cm hoch mit Wasser, legen Sie den Quark hinein und heizen Sie auf 46° C. Heizen Sie den Cottage Cheese ½ Stunde lang bei dieser Temperatur und rühren Sie gelegentlich um. Legen Sie nach Ablauf der Zeit ein Küchensieb mit einem Seihtuch aus und gießen Sie den Quark und die Molke hinein. Lassen Sie die Molke *abtropfen*, damit der Cottage Cheese keinen bitteren Geschmack annimmt. Sie können den sauren Geschmack noch weiter entfernen, indem Sie das Küchensieb in kaltes Wasser tauchen und den Quark vorsichtig umrühren, um die letzten Molkereste auszuwaschen. Lassen Sie den Quark gründlich abtropfen. Auf Wunsch können Sie 1 Teelöffel Salz je Pfund Cottage Cheese und 4 bis 6 Esslöffel Rahm hinzufügen. Stellen Sie den Cottage Cheese in den Kühlschrank. Der gekühlte Cottage Cheese kann allein oder in Obstsalaten, Dips, Käsekuchen und Aufläufen serviert werden.

Sie können in Ihrem Excalibur nicht nur Weichkäse herstellen, sondern auch halbweichen und Hartkäse. Die 700 bis 2000 Käsesorten und Rezepte würden ein eigenes Buch füllen! In *Preserve It, Naturally! (Natürlich konservieren!)* finden Sie Anleitungen für die Herstellung von halbweichen und Hartkäsen in Ihrem Excalibur Dehydrator.

Fotos trocknen

Behandeln und waschen Sie Fotos wie üblich vor dem Trocknen. Entfernen Sie Flüssigkeitsreste durch Schütteln oder mit einer Quetschwalze und legen Sie die Fotos auf die Trockenbleche. Lassen Sie sie trocknen, bis sich keine Tropfen mehr darauf befinden. (Hinweis: Trocknen Sie nur Fotos auf kunststoffbeschichtetem Papier (RC-Papier). Andere Papiersorten wellen sich, sofern sie nicht flach gepresst werden.)

Zubereitung von ganzen Mahlzeiten

Wenn Sie gerne in der Natur unterwegs sind, können Sie mit dem Excalibur auch ganze Mahlzeiten zubereiten, die Sie dann später nur noch rehydrieren müssen. Getrocknetes Fleisch mit Tomatenpulver und getrockneten Gemüsestückchen kann mit getrockneten Nudeln kombiniert und im Campingkocher gekocht werden – ein wahres „Gourmet-Dinner" nach einer langen Wanderung! Mit nichts weiter als etwas Kreativität und Kenntnissen über die erforderliche Rehydrationszeit können Sie Rezepte kreieren für ein nahrhaftes Mahl für unterwegs, das im Gepäck nicht viel wiegt.

Dehydrationstipps für das ganze Jahr

Januar

Obst und Gemüse der Saison: Avocados, Bananen, Kohl, Blumenkohl, Pilze, Birnen, Kartoffeln, Rüben und Winter-Squash.

Pilzrahmsuppe

1½ Tassen getrocknete Pilze
½ Tasse getrocknete Zwiebeln
2 Tassen heiße Rinderbouillon
¼ Tasse Margarine
4 Tassen Milch
1 TL Salz
6 TL Mehl
Petersilie zum Garnieren

Pilze und Zwiebeln mit Margarine in einer großen Pfanne 5 Minuten anbraten, gelegentlich umrühren. Bouillon, Milch, Salz und Mehl vermischen. Glatt rühren. Auf die angebratenen Pilze und Zwiebeln gießen. Bei geringer Hitze zum Kochen bringen, dabei die ganze Zeit umrühren. Mit Petersilie garnieren. Ergibt ca. 8 Portionen.

Februar

Obst und Gemüse der Saison: Avocados, Bananen, Broccoli, Kohl, Blumenkohl, Kumquats, Mangos, Pilze, Birnen, Mandarinen, Winter-Squash.

Joghurtsnack für Verliebte

Vorgerührter Erdbeer-, Kirsch- oder Himbeerjoghurt
Paraflexx™-Blätter
Herzförmige Ausstechform

Alle benötigten Trockenbleche mit einem Blatt Paraflexx™ oder Plastikfolie auslegen. Pro Trockenblech 1 Päckchen Joghurt verwenden. Wenn der Joghurt Zimmertemperatur hat, Päckchen auf die ausgelegten Bleche entleeren. Den Joghurt gleichmäßig mit einem Spatelmesser in einem Kreis mit 20 – 25 cm Durchmesser verteilen. Bei *57°* C 4 bis 5 Stunden trocknen lassen. Der getrocknete Joghurt ist glänzend und klebt bei leichter Berührung nicht. 4 bis 5 Herzen mit einer herzförmigen Ausstechform aus dem abgekühlten Trockenjoghurt schneiden. Die Herzen mit Plastikfolie zudecken und lagern.

März

Obst und Gemüse der Saison: Artischocken, Spargel, Avocados, Bananen, Broccoli, Grapefruit, Kumquats, Salat, Pilze, Radieschen, Spinat.

Kartoffeln O'Brien

2 Tassen getrocknete, gehackte Kartoffeln
¼ Tasse getrocknete Zwiebeln
frisch gemahlenen Pfeffer
½ Tasse Schinkenbrösel (optional)
¼ Tasse gehackten, getrockneten grünen und roten Paprika
Salz und Öl

Kartoffeln, Zwiebeln und Paprika rehydrieren, ca. 20 Minuten ziehen lassen. Abgießen. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit 4 EL Öl erhitzen. Kartoffeln, Zwiebel und Paprika knusprig und goldbraun braten. Schinkenbrösel hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ergibt 6 Portionen mit je ½ Tasse.

April

Obst und Gemüse der Saison: Spargel, Bananen, Kohl, Chicoree, Winterendivien, Zwiebeln, Ananas, Radieschen, Rhabarber, Spinat, Erdbeeren

Frühlings-Potpourri

3 Tassen getrocknete Rosenblätter (rot, rosa, gelb)
1 Tasse getrocknete Kornblumen
1 Tasse getrocknete Lavendelblüten
1 Tasse getrocknete Ringelblumen
1 Tasse getrocknete Stiefmütterchenblüten
1 EL Schwertlilienwurzelpulver
2 EL Gewürzmischung (Gewürznelken, Muskatnuss und Piment)
10 Tropfen Rosenöl (optional)

Rosenblätter im Dehydrator bei *35°* C trocknen, bis sie knusprig sind. Blüten leicht in einer Schüssel mischen und mit Schwertlilienwurzel und Rosenöl besprengen. 1 Monat lang in einem Glas an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. In Dekorationsschalen schütten... Ihr Potpourri ist genau zum Muttertag fertig!

Mai

Obst und Gemüse der Saison: Spargel, Bananen, Sellerie, Papaya, Erbsen, Ananas, Kartoffeln, Erdbeeren, Tomaten, Brunnenkresse.

Sommersalatgarnitur

¾ Tasse getrocknete Zwiebelflocken
½ Tasse getrocknete, geröstete Karotten
Je ¼ Tasse getrockneten grünen und roten Paprika
¼ Tasse getrocknete Petersilie
¼ Tasse Sonnenblumenkerne
½ Tasse getrocknete Tomatenflocken
½ Tasse geriebenen Parmesankäse

Alle Zutaten grob im Mixer hacken. Achten Sie darauf, dass alle Zutaten gut vermischt sind. Mischung in einem Glas mit fest geschlossenem Deckel in den Kühlschrank stellen. Salate vor dem Servieren mit der Mischung garnieren.

Juni

Obst und Gemüse der Saison: Avocados, Aprikosen, Bananen, Melonen, Kirschen, Mais, Gurken, Feigen, Grüne Bohnen, Limetten, Mangos, Nektarinen, Zwiebeln, Pfirsiche, Erbsen, Paprika, Ananas, Pflaumen, Sommer-Squash.

Kräuterquiche

Kuchenform – 23 cm
4 Eier
2 Tassen Light-Rahm
1 TL gemahlenen Dill
1¼ Tasse geriebenen Schweizer Käse
½ TL Salz
1/8 TL weißen Pfeffer
1 TL getrocknetes Basilikum
4 EL getrocknete Petersilie

Quicheteig 8 Minuten backen Eier, Rahm, Salz, Pfeffer und Kräuter schlagen. Den Käse über den gebackenen Teig breiten und die geschlagene Eiermischung darauf gießen. 15 Minuten bei 220° C backen, dann bei 175° C 30 Minuten weiter backen. Die Quiche ist gar, wenn Sie mit einem Messer in die Mitte stechen und beim Herausziehen kein Teig daran kleben bleibt. Wie einen Kuchen in keilförmige Stücke schneiden und servieren.

Juli

Obst und Gemüse der Saison: Aprikosen, Bananen, Blaubeeren, Kohl, Melonen, Kirschen, Mais, Gurken, Dill, Auberginen, grüne Äpfel, Grüne Bohnen, Nektarinen, Okra, Pfirsiche, Paprika, Zwetschgen, Wassermelone.

Aztekischer Mais

¾ Tasse getrocknete Zwiebeln 1½ Tassen getrockneten Mais (rehydriert)
1 Tasse Sauerrahm ¼ Tasse milde rote Chilisauce
¼ TL Pfeffer 3 EL Butter
¼ Tasse (60 ml) Wasser 1 Tasse geschnitzelten Monterey Jack-Käse (kann durch Gouda oder Emmentaler ersetzt werden)
3/4 TL Salz 1 Dose gehackte schwarze Oliven

Zwiebel in Butter weich braten. Mais und Wasser hinzugeben. Fest zudecken und bei mittlerer Hitze 5 Minuten lang kochen. Deckel abnehmen und bei starker Hitze kochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Sauerrahm, Käse, Chili-Sauce, Oliven, Salz und Pfeffer unterrühren. Erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Ergibt 6 Portionen.

August

Obst und Gemüse der Saison: Äpfel, Bananen, Rote Bete, Beerenfrüchte, Kohl, Karotten, Mais, Gurken, Dill, Auberginen, Feigen, Melonen, Nektarinen, Pfirsiche, Birnen, Paprika, Pflaumen, Kartoffeln, Sommer-Squash, Tomaten.

Gepökeltes Rauchfleisch

4 Pfund mageres Rindfleisch, in 6 mm breite Streifen geschnitten
¼ Tasse Sojasauce 1 TL Knoblauchpulver
½ TL Hickory-Raucharoma ½ Tasse Ketchup
¼ Tasse Worcestershire-Sauce 1 TL Pfefferkörner

Alle Zutaten vermischen und die Fleischstreifen in die Mischung eintauchen. 6 bis 12 Stunden in den Kühlschrank stellen, das Fleisch gelegentlich in der Marinade umrühren und wenden. Wenn das Fleisch ausreichend mariniert ist, Marinade abtropfen lassen und Fleisch nach den Anweisungen für Pökelfleisch trocknen lassen.

September

Obst und Gemüse der Saison: Äpfel, Bananen, Broccoli, Karotten, Blumenkohl, Mais, Gurken, Dill, Feigen, Weintrauben, Suppengrün, Okra, Zwiebeln, Birnen, Paprika, Kartoffeln, Sommer-Squash, Tomaten, Yamswurzeln.

Joghurtbeschichtetes Müsli

4 Tassen rohe Haferflocken 1 Tasse Weizenkeime
½ Tasse Kleieflocken, geröstet 1 Tasse geraspelte, ungesüßte Kokosnuss
¼ Tasse Sesamsamen ½ Tasse (120 ml) Wasser
2 EL Vanilleextrakt ½ Tasse braunen Zucker, fest verpackt
½ Tasse Erdnüsse ½ Tasse Sonnenblumenkerne
½ TL Zimt 1 EL Öl
2 Tassen getrocknete Äpfel 1 Tasse gehackte Datteln
1 Tasse Walnüsse 1/8 TL Salz
½ Tasse Honig 1 Tasse Rosinen
2 l vorgerührten Joghurt mit Apfel-Gewürz-Geschmack

Backofen auf 150° C vorheizen. Haferflocken, Weizenkeime, Kleieflocken, Kokosnussraspeln, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Zimt und Salz in einer Schüssel vermischen. In einem kleinen Topf Öl, Honig, Wasser und braunen Zucker aufwärmen. Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Melasse vom Herd nehmen und Vanille unterrühren. Die Melasse über die Getreidemischung gießen und umrühren, damit sie sich gut verteilt. In eine flache Back-

Fortsetzung auf der nächsten Seite

form mit Backpapier geben. 25 bis 30 Minuten backen oder bis die Mischung goldbraun ist, dabei gelegentlich umrühren. Mischung aus dem Ofen nehmen und Nüsse und Obst hinzufügen.
Das Müsli mit 2 l Apfelgewürzjoghurt vermischen. Das Müsli auf die mit Paraflexx™-Blättern ausgelegten Trockenbleche legen Bei 57° C 3 bis 4 Stunden trocknen lassen. In fest verschlossenen Behältern oder Plastikbeuteln mit Zip-Lock-Verschluss aufbewahren.

Oktober

Obst und Gemüse der Saison: Äpfel, Bananen, Broccoli, Weintrauben, Paprika, Persimonen, Kürbis, Yamswurzeln.

Getrocknete Kürbiskerne

Kürbiskerne aus Kürbis entfernen. Kerne gründlich waschen und Fruchtfleischreste entfernen. Trocken tupfen. Die Kerne in einer einzigen Schicht auf den Trockenblechen ausbreiten. Auf Wunsch mit Gewürz- oder Knoblauchsalz besprengen. Bei 43° bis 48° C trocknen, bis die Kerne knusprig sind, dabei häufig umrühren.

November

Obst und Gemüse der Saison: Äpfel, Bananen, Broccoli, Kohl, Blumenkohl, Preiselbeeren, Datteln, Auberginen, Pilze, Kürbis, Süßkartoffeln.

Truthahn Tetrazzini

2 Tassen Spaghetti, in kleine Stücke gebrochen
½ Tassen getrockneten, gehackten grünen Paprika
1 Tasse weiße Sauce
1 Tasse Hühner- oder Truthahnbrühe
1 Prise Pfeffer
2 Tassen getrocknetes, gekochtes Huhn oder Truthahn
½ Tasse getrocknete, gehackte Zwiebeln
¼ Tasse getrocknete Pilze
1/2 TL Salz
1 ¾ Tasse geriebenen Cheddar-Käse

Paprika und Zwiebel in 1 Tasse (240 ml) heißem Wasser rehydrieren. Währenddessen die Spaghetti kochen. Abtropfen lassen und in eine Auflaufform legen. Grünen Paprika und Zwiebeln abtropfen lassen, mit dem Huhn oder Truthahn, der weißen Sauce, Pilzen, Brühe, Salz, Pfeffer und 1¼ Tasse geriebenem Käse mischen. Über die gekochten Spaghetti gießen und ½ Tasse geriebenen Käse über den Auflauf streuen. Bei 175° C 45 Minuten lang backen.

Dezember

Obst und Gemüse der Saison: Äpfel, Avocados, Bananen, Grapefruits, Zitronen, Limetten, Pilze, Orangen, Birnen, Ananas, Mandarinen.

Festliche Baisers

6 Eiweiße
2 TL weißen Essig
2 Tassen Puderzucker

Die Eiweiße mit dem Essig verschlagen, bis sich weiche Flocken bilden. Nach und nach den Zucker hinzufügen und so lange schlagen,
bis die Mischung steif und toffeeartig ist. Nach Belieben 2 Tassen von einer der folgenden Zutaten hinzufügen:
Pfefferminzschokoladenchips und 3 Tropfen grünen Lebensmittelfarbstoff
Mandeln und 2 TL Mandelextrakt
2 EL Kakaopulver und Erdnussbutterchips
Erdnussbutterchips
Mini-Schokoladenchips
Gehackte Nüsse
Kokosraspeln
Zitronenaroma und geriebene Zitronenschale
Trockenobst

Esslöffelweise auf die mit Paraflexx™ oder Plastikfolie ausgelegten Trockenbleche geben. Bei 57° C 4 Stunden lang trocknen lassen, bis die Baisers hart sind. In einem luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren. Ergibt 100 Baisers.

Rezepte für das ganze Jahr

Bloody-Banana-Snack

1 Tasse gewaschene und entstielte Erdbeeren
1 Banane

Früchte im Mixer pürieren. Auf Trockenbleche mit Paraflexx™-Blättern oder Plastikfolie streichen und bei 57° C dehydrieren, bis die Masse zäh ist.

Pfirsich-Birnen-Snack

1 Tasse geschälte Pfirsiche
½ Tasse geschälte Birnen

Früchte mixen und nach Geschmack süßen. Auf Trockenbleche mit Paraflexx™-Blättern oder Plastikfolie streichen und bei 57° C dehydrieren, bis die Masse zäh ist.

Persimonen-Ananas-Snack

1 Tasse Persimonen-Fruchtfleisch
½ Tasse Ananasstückchen

Früchte im Mixer pürieren. Auf Trockenbleche mit Paraflexx™-Blättern oder Plastikfolie streichen und bei 57° C dehydrieren, bis die Masse zäh ist.

Spaghettisaucen-Mischung

1 EL getrocknete Zwiebeln
1 EL getrocknete Petersilie
3 TL Maisstärke
1 EL getrockneten grünen Paprika
1½ TL getrocknetes Knoblauchpulver
1 TL Zucker
½ TL getrockneten Oregano
½ TL getrocknetes Basilikum
1 Tasse Tomatenpulver
¼ Tasse getrocknete, in Scheiben geschnittene Pilze

Alle Zutaten vermischen und in einem fest verschlossenen Behälter aufbewahren. Für die Sauce 3 Tassen (720 ml) Wasser auf die Mischung gießen und köcheln lassen, bis die Sauce dick wird. Ergibt 4 Portionen.

Gepökeltes Rindfleisch Olé

1 Glas milde Chilisauce
1 Packung Chili-Gewürzmischung
1 TL Oreganopulver
Paprikapulver

4,5 Pfd. mageres Rindfleisch, in 6 mm dicke Scheiben geschnitten (sichtbares Fett entfernen). Alle Zutaten außer dem Paprikapulver in eine große Schüssel schütten. Das Fleisch in Plastikbeuteln mit Zip-Lock-Verschluss abfüllen und marinieren. Über Nacht in den Kühlschrank legen und gelegentlich wenden.

Die Fleischstücke in einer einzigen Schicht auf den Trockenblechen ausbreiten. Für zusätzliche Würze kann etwas Paprikapulver über das Fleisch gestreut werden.

Fleisch 6-10 Stunden lang bei 68° C trocknen lassen. Trockenheit prüfen: Das Fleisch sollte beim Biegen aufreißen, aber nicht durchbrechen. In luftdicht verschlossenen Behältern aufbewahren.

Fragen und Antworten

***Auf meinen Trockenblechen scheint** eine Seite schneller zu trocknen als die andere. Was soll ich tun?*

Es kann sein, dass Ihr Dehydrator eine Seite schneller trocknet als die andere. Darum sollten Sie die Trockenbleche auf der Hälfte des Trockenzyklus um 180° drehen. Dadurch beschleunigt sich der Dehydrationsprozess und der Energieverbrauch wird gesenkt.

Meine Äpfel und Birnen sind beim Trocknen braun geworden. Kann ich sie trotzdem bedenkenlos essen?

Ja. Braun verfärbtes Obst kann man ohne Bedenken essen. Viele Früchte oxidieren beim Trockenprozess. Zur Oxidation kommt es, wenn das Fruchtfleisch mit Luft in Berührung kommt. Durch die Vorbehandlung der Früchte lässt sich die Oxidation reduzieren.

Warum sollte ich Obstpüree zum Trocknen an den Rändern dicker auftragen als in der Mitte?

Bei Obstpürees neigen die Ränder der Mischung dazu, schneller zu trocknen. Wenn das Püree an den Rändern genauso dick aufgetragen wird wie in der Mitte, trocknen die Ränder zu schnell und die Masse wird brüchig.

Mein getrocknetes Obstpüree wird sehr dünn und brüchig. Ich möchte, dass es so wird wie die im Handel erhältlichen Obstsnacks. Wie bekomme ich das hin?

Saftige frische Früchte wie Erdbeeren können zu flüssig sein, um eine dicke, kaugummiartige Masse wie bei den im Handel erhältlichen Obstriegeln herzustellen. Sie können beim Pürieren einfach eine Banane hinzufügen. Die Mischung wird dadurch dicker und das getrocknete Obstpüree ebenfalls. Gießen Sie ¾ bis 1 Tasse Püree auf jedes Trockenblech und warten Sie, bis sich das Püree verteilt hat. Denken Sie daran, dass das Püree an den Rändern 6 mm dick sein sollte.

Wenn ich mein getrocknetes Gemüse gemahlen habe, was kann ich dann damit machen?

Gemahlene Zwiebeln und Knoblauch sind natürlich beliebte Gewürze für Fleisch und Saucen. Gemahlene Tomaten können zu Tomatensauce, Tomatenmark, Ketchup, Tomatensaft oder Tomatensuppe rekonstituiert werden. Das Pulver ist jeweils leicht herzustellen. Mit einem Mixer oder einer Küchenmaschine können Sie das Gemüse sehr fein mahlen. Legen Sie einfach die getrockneten Gemüsestücke in den Mixer oder die Küchenmaschine und verarbeiten Sie sie. Bewahren Sie das Pulver in luftdicht verschlossenen Flaschen oder Gläsern auf.

Sollte ich die beim Trocknen die jeweils fertigen Stücke herausnehmen, um die Zirkulation für noch feuchte Stücke zu verbessern und übermäßiges Austrocknen zu verhindern?

Ja. Nehmen Sie die schon trockenen Stücke von den Blechen herunter und verpacken Sie sie. Die anderen, noch feuchten Stücke sollten im Dehydrator verbleiben, bis sie vollständig getrocknet sind. Wenn Sie allerdings Ihr Obst, Gemüse oder Fleisch in gleichmäßig große Stücke geschnitten und die Bleche auf der Hälfte des Trockenzyklus um 180° gedreht haben, sollten alle Stücke gleichzeitig fertig sein.

Gibt es in Ihrem Buch Preserve It, Naturally! (Natürlich konservieren!) genauere Informationen und sind darin auch Anleitungen enthalten, oder ist es einfach ein Kochbuch?

Preserve It, Naturally! (Natürlich konservieren!) ist ein Buch mit 156 Seiten und Spiralbindung. Dieses Buch enthält Hunderte Farbabbildungen und Diagramme! Das Buch erklärt genau jeden Aspekt des Trocknens, von Minzeblättern bis zu Pistazien. Es enthält detaillierte Anweisungen für Bastelideen, eine Anleitung für die Herstellung von Joghurt und Käse, für die Dehydration von Getreide und sogar für die Herstellung von Babynahrung! Zudem enthält es 170 Rezepte mit heimgetrockneten Früchten, Gemüsesorten, Fleischsorten und Getreide, die Sie ausprobieren, variieren oder als Anleitung beim Kreieren Ihrer eigenen Rezepte verwenden können!

Fehlerbehebung

Alle EXCALIBUR DEHYDRATOREN werden drei Mal auf elektrische und mechanische Probleme geprüft, bevor sie das Werk verlassen. Sie werden in einwandfreiem Zustand versandt. Sollten Sie dennoch durch den Versand entstandene Schäden an Ihrem Gerät feststellen, so setzen Sie bitte den Versanddienst oder den Händler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben, unverzüglich in Kenntnis. Excalibur übernimmt keine Haftung für Schäden, die beim Versand entstanden sind. Sie können den Kundendienst von Excalibur montags bis freitags von 9.00 bis 16.00 Uhr (USA) unter der Rufnummer (+1) (916) 381-4254 erreichen.

26

Problem	Antwort
Das Gerät lässt sich nicht einschalten.	Prüfen Sie die Steckdose mit einem anderen funktionierenden Gerät. Prüfen Sie den Dehydrator mit einer anderen Steckdose, die Strom hat.
Das Gerät hat keinen Ein/Aus-Schalter.	Der Schalter ist vermutlich beim Versand heruntergefallen. Suchen Sie in der Verpackung nach dem Schalter. Sie können den Schalter wieder aufsetzen, indem Sie die flache Seite des Ein/Aus-Schalters mit der flachen Seite des Schaltersteckplatzes ausrichten. Drücken Sie den Schalter fest an.
Der Lüfter macht ein reibendes Geräusch.	Bei **unsachgemäßen** Versandbedingungen können die Trockenbleche in das Schutzgitter des Lüfters gedrückt worden sein. Nehmen Sie die Bleche heraus und blasen Sie auf das Lüfterblatt, um zu sehen, an welcher Stelle es sich am Schutzgitter reibt. Eventuell müssen Sie den Lüfter einstellen und leicht gegen das Gitter drücken. So können Sie hören, an welcher Stelle das Geräusch zunimmt. Mit einer dünnen Zange können Sie das Gitter an der Kontaktstelle vom Lüfterblatt wegziehen.
Das Gerät HEIZT NICHT, aber der Lüfter springt an.	Nehmen Sie die Trockenbleche heraus und prüfen Sie, ob ein Kabel lose ist. Die winzigen elektrischen Anschlüsse im Thermostat können durch Staubpartikeln oder beim Versand entstandene Verschmutzungen verstopft oder durch unsachgemäße Versandbedingungen beschädigt sein. Lassen Sie den Lüfter laufen und drehen Sie den Schalter zwischen der höchsten und niedrigsten Temperatur hin und her. Lassen Sie den Schalter dazwischen bei jeder Einstellung einen Moment stehen. Schlagen Sie fest mit der freien Hand auf die Rückseite des Geräts hinter dem Schalter, während Sie diesen drehen. Wiederholen Sie diesen Vorgang mindestens 30 Sekunden lang mit 10 bis 15 Schalterumdrehungen.
Die Schutzfolien (Polyscreens) fehlen.	Die Schutzfolien (Polyscreens) befinden sich alle auf dem untersten oder obersten Blech. Nehmen Sie alle Bleche heraus und prüfen Sie das Innere des Dehydrators bei ausreichender Beleuchtung. Dann können Sie die Folien sehen. Sie müssen dort sein.
Die Zubehörteile fehlen.	Küchenzubehörteile werden in der Verpackung des Dehydrators versandt. Dies gilt allerdings nicht für Apfelschäler, V-Schneider, Pökelpistole oder -nadel. Die Zubehörteile befinden sich in der Verpackung seitlich vom Dehydrator und können nach unten gerutscht sein. Prüfen Sie die Verpackung gründlich, indem Sie alle Verpackungsmaterialien entfernen. Die Paraflexx-Blätter haben dieselbe Farbe wie die Verpackungskiste und sind darum möglicherweise nicht gut sichtbar.
Die Tür scheint einen Bruch oder Kratzer auf der Unterseite zu haben.	**Die meisten hochqualitativen Kunststoffteile werden durch Spritzgießen gefertigt. Eine Form** wird dazu in eine Kunststoff-Spritzgießmaschine eingelegt. Dort wird der Kunststoff geschmolzen und unter extremen Hochdruckbedingungen in die Form gespritzt. Die Stelle, an der der Kunststoff in die Form eindringt, wird als „Anschnitt“ bezeichnet. Alle Kunststoffteile müssen so einen Anschnitt haben. Die meisten Anschnitte befinden sich in einem Bereich, der nicht sichtbar ist. Der beste Platz für den Anschnitt der Tür befindet sich unten in der Mitte. Wir brechen den Anschnitt ab und feilen scharfe Kanten bei Bedarf glatt. Wegen der Konstruktionsbeschränkungen ist das die beste Möglichkeit für uns.

Online bestellen unter www.drying123.com

Excalibur Produkte

Preserve It Naturally! (Natürlich konservieren!)

Hier ist nun endlich unsere komplette Informationsquelle für Anweisungen zur Lebensmitteldehydration und mit Rezepten. Dieses Buch mit festem Einband und 156 Seiten erklärt Ihnen die Grundlagen der Dehydration und regt Sie dazu an, Ihren Dehydrator für Daheim optimal zu nutzen. Zahlreiche Farbfotos und Zeichnungen zeigen Ihnen, wie es geht.

Natriumbisulfit

Excalibur Natriumbisulfit sorgt für schöne getrocknete Lebensmittel, indem es die bräunliche Verfärbung verhindert und die natürlichen Farben von Obst und Gemüse erhält. Es unterstützt außerdem den Erhalt der Vitamine und Nährstoffe, die sonst beim Trockenprozess verloren gehen können. Die Behandlung mit Natriumsulfit ist einfach: In Wasser auflösen und fertig!

Excalibur Antihaftblätter

Unsere Antihaftblätter sind perfekt für Obstrollen, Cracker oder alles, was sonst noch klebrig ist.
Diese Blätter sind flexibel, haltbar und wiederverwendbar. Sie wurden speziell für Ihren Excalibur Dehydrator entwickelt und können auch in unzähligen Anwendungen für die Zubereitung, Verarbeitung und das Kochen von Lebensmitteln eingesetzt werden. Sie sind leicht zu reinigen und vertragen hohe Temperaturen beim Kochen.

Bestellformular

Stückzahl	***Artikel***	***Stückpreis***	***Summe***
	Preserve It Naturally! (Natürlich konservieren!)	$24.95	
	Natriumbisulfit 10 oz. (283 g)	$4.95	
	Antihaftblätter 14 x 14 (35 cm x 35 cm)	$10.50	
	Antihaftblätter 11 x 11 (28 cm x 28 cm)	$8.50	
	Excalibur Apfelschälmesser	$24.95	
	Original V-Schneidemesser	$34.95	
	Pökelpistole	$34.95	
	Pökelnadel	$69.95	
	Pökelgewürz (normal)	$8.95	
	Pökelgewürz (Teriyaki)	$8.95	
	Complete Book of Raw Foods (Das komplette Rohkostbuch)	$25.00	
	Healthy, Delicious, Vegetarian Cuisine made with Living Foods. (Gesunde, leckere, vegetarische Küche mit Rohkost) Enthält über 350 Rezepte von den Spitzenköchen der weltweiten Rohkostküche	Zwischensumme	
☐ Scheck liegt bei (Bearbeitung dauert 2 Wochen) ☐ MC ☐ Visa ☐ American Express ☐ Discover		(7,75 % Umsatzsteuer im Bundesstaat Kalifornien)	
Kartennummer		Versandkosten	$7.50
Ablaufdatum		Zahlungsbetrag	
Unterschrift			
Name			
Adresse			
Wohnort	Bundesstaat (USA)	PLZ	

Trennen Sie das Bestellformular ab und schicken Sie es zusammen mit Ihrer Zahlung an:

EXCALIBUR PRODUCTS
A DIVISION OF KBI
6083 Power Inn Road, Sacramento, CA 95824

Die praktische abnehmbare Tür von Excalibur

Sie werden von der exklusiv für Excalibur gebauten abnehmbaren Tür begeistert sein, weil sie enorm praktisch ist. Heben Sie die Tür einfach heraus und legen Sie sie oben auf den Dehydrator. So können die Trockenbleche bequem auf den Halterungsschienen hinein und heraus gleiten und das Laden, Beladen, Prüfen und Reinigen wird leicht gemacht. Sie können Ihren Excalibur auch überall auf Ihrer Arbeitsfläche in der Küche aufstellen.

Kleines Modell mit 4 Blechen

Legen Sie zum Einbauen der Tür alle Bleche ein, und lassen Sie die Tür in die Schlitze an den Seiten des Dehydrators gleiten (siehe Abb. 1).

Mittelgroßes Modell mit 5 Blechen und großes Modell mit 9 Blechen.

Abb. **1**

Halten Sie die Tür zum Einsetzen leicht schräg (siehe Abb. 2). Setzen Sie die Haken oben mit der Innenseite der Tür auf den Vorsprung an der oberen Seite des Dehydrators (siehe Ansicht A). Achten Sie darauf, dass zwischen der Tür und den Seiten des Dehydrators ein gleichmäßiger Abstand bleibt (siehe Abb. 3) und dass die Tür unten nicht auf die Seiten trifft (siehe Vorderansicht und Seitenansicht B). Dadurch kann die feuchte Luft entweichen.

Ansicht A

Vorderansicht

Ansicht B

Haken

Abb. 2


Excalibur®
America's Best Dehydrator